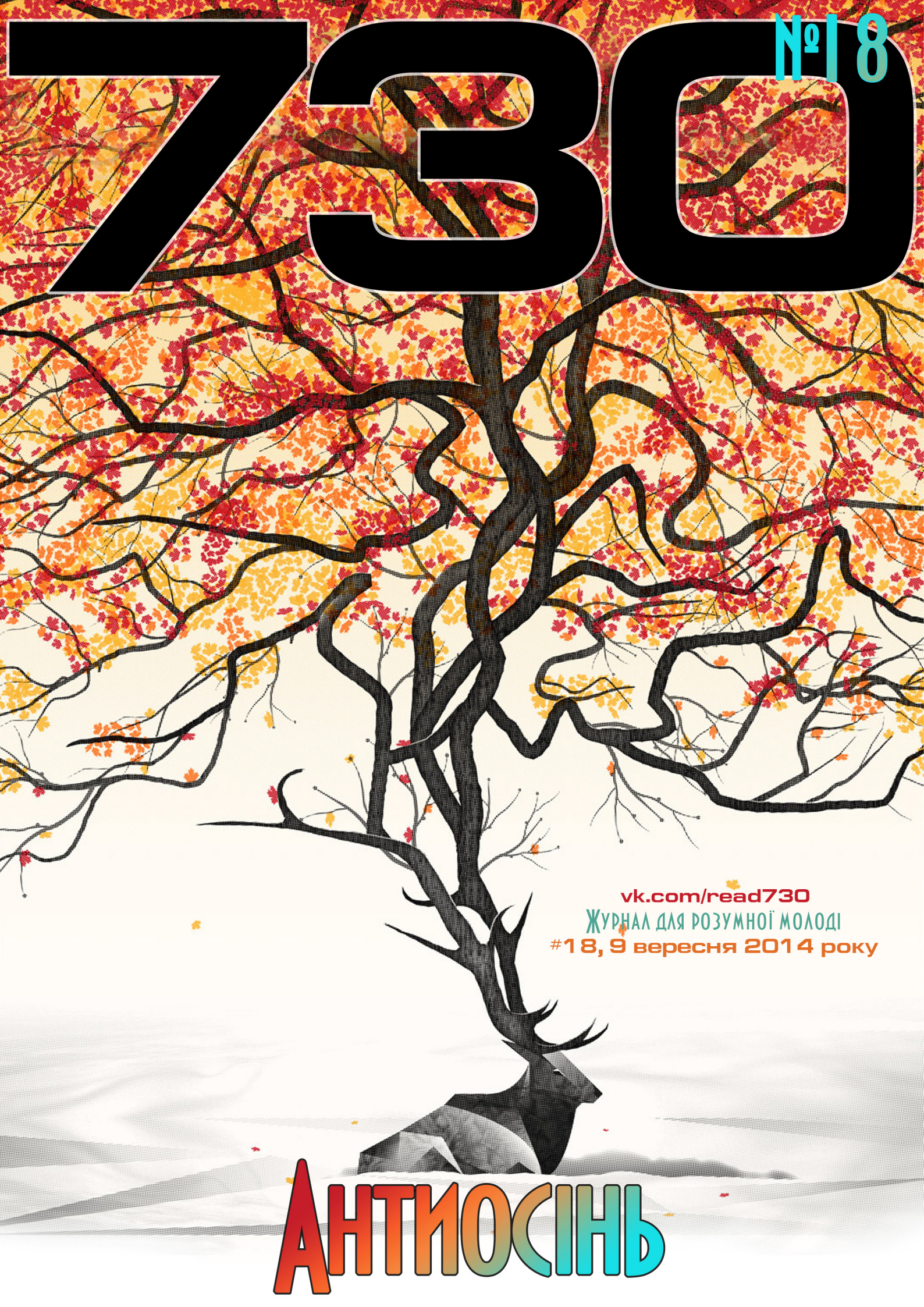




№ 18

730

vk.com/read730

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОЗУМНОЇ МОЛОДІ

#18, 9 вересня 2014 року

АНТИОСІНЬ

Подорожечі FRIENDS' TRAVEL

БЮДЖЕТНІ ПОДОРОЖІ
ДО ЗАХІДНОЇ УКРАЇНИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ

700
ЗАДОВОЛЕНИХ
УЧАСНИКІВ

12
ПОДОРОЖЕЙ
ОРГАНІЗОВАНО

ЦІКАВО!

Ми мандрюємо поїздами й автобусами,
ходимо в гори, практикуємо
автостоп та пішохідні квести.

ДЕШЕВО!

Учасники нашого проекту
отримують знижки у подорожах,
використовуючи студентський квиток.

ДОЛУЧАЙТЕСЯ!

[VK.COM/TRAVEL_FRIENDS_UA](https://vk.com/travel_friends_ua)

ВІД РЕДАКТОРА



Привіт усім,

хто якимсь дивним чином потрапив на наш «730». Я ніколи до вас не зверталась і, мабуть, зробила помилку. Це видання, яке ви зараз будете читати-гортати, викохане студентами-журналістами, яким ніде подіти свої руки. Ми робимо щось унікальне і дивне, бо ніколи не рівнялись на звичайні ЗМІ, вони добряче набридли. В «730» ніколи не буде політики, соціальних проблем, які нереально вирішити, тут не буде куплених статей. Лише інформація, яка ніколи НЕ знадобиться звичайним людям у житті. Вона може згодитись лише для того, щоб відчувати себе розумним. Нам залишається лише сподіватись, що ви такі, як ми вас уявляємо: начитані, допитливі і трішки божевільні. Після того, як ви прочитаєте хоч один з наших випусків - ви знатимете більше. Складні істими простими словами - ось те, що ми намагаємось робити щоразу. Є теми, які завжди цікавили, але не вистачає часу, щоб знати про них більше? Напишіть нам, ми зробимо це за вас.

З повагою і відвертою надією на
ваше розуміння,

*Леся Козуб,
головний редактор «730».*

ГЕПІ-ЕНД по-космічності



Зламалися навушники, порвалися улюблені джинси чи закінчилася шоколадка? Ми так звикли переводити дрібні неприємності у площину широкомасштабних трагедій, що до серйозних випробувань виявляємося тотально не готовими. І якщо тут, на Землі, знайдеться хоча б хтось, хто погодиться простягнути руку допомоги, то за межами планети у випадку скрутної ситуації розраховувати можна лише на себе. Тож якщо ви зніжена теплична рослина, то у космонавти вам зась.

Всі діти Радянського Союзу мріяли стати космонавтами. Професія благородна, однак насправді ризикова і небезпечна. Хоча космічні польоти готуються з особливою ретельністю, в їхній історії трапляються й драматичні сторінки. Астронавти гинули під час тренувань до польотів, при невдалому старті чи приземленні, і причиною цього завше ставали технічні несправності. Жертв могло би бути значно більше, однак деякі космонавти навіть в екстремальних умовах не втратили ясності розуму, зібрали до купи всю свою кмітливість і врятували власні життя.

ОРБІТАЛЬНА СТАНЦІЯ «МИР» пережила немало неприємностей. Найбільший з ексесів загрожував не лише функціонуванню космічної станції, а й життю астронавтів, що її обслуговували. 25 червня 1997 року. П'ять хвилин по півночі. Космонавт Василь Цибілев готу-

ється до ручного стикування вантажного корабля «Прогрес» зі станцією «Мир». На якийсь час корабель зникає з поля зору, і стається непоправне: апарат зіштовхується з бортом станції. Американський член екіпажу Майкл Фоул відчув, що заклало у вухах, а отже, відбулося зниження тиску внаслідок витоку повітря. Він кинувся до капсули, на якій екіпажу слід було покинути корабель у разі небезпеки. Однак його колеги Цибілев і Олександр Лазуткін вирішили вчинити інакше. Вони зрозуміли, що пошкодження сталося у науковому модулі – «Спектрі», і єдиний спосіб врятувати космічне судно – ліквідувати вивільнення повітря, відстикувавши «Спектр». Ситуацію ускладнювало те, що через люк, який з'єднував модуль зі станцією, пролягали десятки кабелів. Лазуткін почав їх від'єднувати, та деякі кабелі вперто не піддавалися. Врятував ситуацію крихітний столовий ніж, яким космонавт перерізав останні кабелі, а потім повернув кришку люка на місце. Станцію врятовано. І хоча Фоул втратив більшу частину особистих речей, які він зберігав у науковому модулі, він і його колеги все ще мали найцінніше – життя.

1969 РІК. МІСЯЦЬ. Американець Базз Олдрін, повернувшись на борт корабля, помічає на підлозі щось підозріле. Піднявши знайдений предмет, він зрозумів, що насправді це важлива деталь – ковпачок від системи запалювання, який вони, вочевидь, ненароком зачепили своїми ранцями. Та єдина ракета, на якій астронавти могли полетіти на Землю, не могла покинути Місяць через цю дрібничку! Олдрін повідомив про неприємність у Центр керування польотами, однак розумів, що від людей, котрі сидять у затишних кабінетах майже за чотириста тисяч кілометрів звідти, допомога може бути хіба що моральною. Разом з Армстронгом вони почали наполегливо мізкувати, як усунути пошкодження своїми силами. І раптом у Олдріна з'явилася геніально проста ідея: скористатися фломастером, адже він не проводить електрику! Вони встромили його в зламаний перемикач і з'єднали контакти. Фокус спрацював. Астронавти успішно повернулися додому.

У квітні наступного року «АПОЛЛОН-13» розташовується більш ніж за триста тисяч кілометрів від Землі і наближається до Місяця. Все було пречудово до того моменту, як вибухнув один з кисневих баків. Ніхто не постраждав, і екіпаж направив корабель таким чином, аби облетіти Місяць і повернутися назад до планети. Цей шлях мав зайняти чотири дні. Астронавти покладалися на додатковий модуль для посадки на Місяці, пришвартований на борту «Аполлона». Цей апарат мав забезпечити астронавтів енергією і киснем, а також можливістю очищувати повітря від двоокису вуглецю за допомогою картриджів з гідроксидом літію. Ситуація, буцімто, знаходилась під контролем, однак модуль був розрахований на підтримку життєздатності двох (а не трьох) космонавтів протягом двох (а не чотирьох) днів! Члени екіпажу прийняли рішення перенести до модуля картриджі з основного корабля, однак тут їх підстерігала чергова неприємність: в додатковому апараті для картриджів були зроблені круглі отвори, а в основному кораблі – квадратні. Себто під'єднати додаткові очисні пристрої було неможливо. Доки астронавти боролися з відчаєм, рівень вуглекислого газу поволі зростав. У разі зволікання перспектива задихнутися була неминучою. У Центральному пункті управління інженери взялися конструювати систему очищення з таких же матеріалів, які були на борту корабля, і водночас передавали вказівки астронавтам, щоб вони синхронно робили те саме. Чимось нагадує дитячу телепрограму «Містер Мейкер». Через годину була готова дивна конструкція у формі поштової скриньки, зроблена з двох каністр порошку гідроксиду літію, обкладинок від бортових журналів, пластикових контейнерів, сірої клейкої стрічки і – увага – звичайної шкарпетки. Виявляється, уроки трудового навчання все-таки мають практичне застосування. На Землі екіпаж «Аполлона-13» зустрічали як героїв.

Зайва метушня ніколи не допоможе. Спокій і врівноваженість – ваша перевага. Так само, як зайва шкарпетка чи фломастер.

Юля Опизнюк

Осінь

бере своє

Вночі ковдра вже не здається такою непотрібною, краплі від нежитю тепер частіше трапляються на очі, шорти та спідниці сумно перебираються у дальній куток шафи – з впевненістю скажу вам, осінь потроху набирає сил. Та замість того, щоб сумувати, дивлячись на літні фотографії, можна спробувати просто отримати насолоду від цієї таємничої пори року.

Декорації морських набережних змінюються розмовами за чашкою гарячої кавичаю. Природа готується до сну, час сповільнюється, неначе натякає: шалене спекотне літо закінчилось, є час зануритись в навчання, музику, свої власні думки. Осінній прохолодний дощ дає привід залишитися вдома й без докорів сумління дивитися весь вечір фільми.

Осінь – глибокий подих перед холодною, темною зимою. Осіннє повітря можна розливати в флакони. й продавати як один з найкращих ароматів. Для кожного осінь пахне по-своєму, традиційно це запах дощу, опалого листя або ж навіть горобини. Для мене осінь пахне медом, багаттям та гарбузами, новим папером, бібліотечним пилом. Яким буде цей запах для вас?

Коли ще замість того, щоб замотуватись в два колючих светри-монстри та шарф, можна вдягнути по-приємному теплий светр? Увесь цей образ доречно доповнюють парасолька та гумові чоботи, які тепер з огидного комплексу перетворюються на «хіт сезону». Та поки природа дає нам шанс насолодитися приємним бабиним літом, можна відкласти ці модні

проблеми ненадовго. Кросівки на ноги, а ноги в руки – і на природу!

Повітря на вулиці вже не таке терпке і є простір та час вдихнути на повні груди. Осінню бажання залишитись наодинці зростає, та це не сезонна депресія і не сум, просто осінь бере своє. Здається, чутно, як летить час, як спливають години, і перспектива ненадовго пустити все за течією вже не здається такою поганою.

Заходи сонця стають все мальовничішими, рожеві смуги розсікають небо, килими, виткані з птахів летять геть з міста. Зате туристи, засмаглі й натовлені морем, повертаються, і все спочатку... Робота, навчання, дім – осінню ця буденність чогось не давить, зовсім. Ну а якщо осінь все-таки гнітить вас, музика стане найкращим антидепресантом. Джаз, соул, заспокійливий рок(?), та що завгодно. Тут головне не помилитись з гучністю, а саме вмикати НА ВСЮ, профілактика осінньої меланхолії сусідам не завадить.)

І наостанок скажу: так, для нас студентів осінь –це в першу чергу початок нового семестру, курсу, купа нових предметів – усіх цих жахів, якими зазвичай лякають абітурієнтів, але будьмо чесними, в глибині душі хочеться ж, хоч крапельку, почати щось нове, знову пообіцяти собі, що все будеш робити вчасно, будеш лягати спати не зранку, а ввечері. Так от, осінь – наш шанс зайнятися навчанням, закохатися, загубитися в місті, поки всіх нас не завалило снігом і ми не поховалися по своїх печерах.

Інспайред бай Ліна Костенко, Франком Сінатрою та його Меджік Моментс.

Наталія Енатъєва



ніколи не Все гарне завжди закінчується Сповідь фаната

Вам нічим розважитися, бо улюблені фільм\книга\серіал завершилися? Спогади про щасливе минуле, коли вперше відкривав для себе новий світ твору, вже не радують? Для цього є фанфіки. Тобто твори фанатів, написані на основі оригіналу, однак з трохи іншим сюжетом, стосунками та стилем.

Що це?

Фанфік – це улюблені герої, що які живуть за правилами фанатів. Тут Герміона – дівчина Драко Малфоя, Моріарті вижив, а Белла належить до клану Вольтури. Обожаєте «Надприродне» та ловите себе на думці, що Дін та Кас мають бути разом? Автори фанфіків уже втілили ваші мрії. Хочете, щоб Деймон зустрічався не з Єленою, а з Кєролайн? Прошу!

Готовне

1. Фанфіки є для усіх хоч трохи популярних серіалів, фільмів і книг, просто введіть у Гугл запит на кшталт «Фанфіки Шерлок» та насолоджуйтеся.

2. Фанфіки за певним твором можуть сподобатися, навіть якщо оригінальну версію ви не дуже любите. «Автори люблять усе закручувати куди сильніше, ніж у книзі», – розповідає любителька фанфіків, 18-літня Аня Прохорова.

«Гаррі Поттер»

Із сайтів пропоную SNAPETALES.COM та HOGWARTSNET.RU. Знаю про цей фандом не з чужих розповідей, тому пропоную свій ТОП-5 фанфіків. Він – не просто суб'єктивна думка: кожен з цих творів набрав щонайменше 100 000 переглядів.



«Команда». Якби в журналістиці були дозволені авторські оцінки, я б написала, що це найгеніальніша річ, яку коли-небудь читала. З моменту воскресіння Волдеморта дійсно не щастить. Більшість планів провалюється через дурні обставини. І навіть покарати нікого: винних нема, збіг обставин... Але чи дійсно це так? Доля приводить Снейпа в штаб таємної Команди, про існування якої не підозрюють ні Волдемор, ні Дамблдор.

«Burglars' trip». «Домовляємось таким чином», – промовив Северус Снейп Люціусу Малфою (обидва першачки, а другому з них, потімку великого роду, конче треба потрапити до Слизерину), бо ж інакше його тато втратить глазд. «Я зроблю так, що ти в принципі не зможеш потрапити ні на який інший факультет, крім Слизерину, а ти за це прибираєшся з мого купе. Згоден?» У відповідь на кивок Снейп спокійно промовляє: «Списіо!» А чого ви ще чекали від дитини, яка виховувалася в таємничому замку, де живуть ... ? А хто його знає, ким є родичі Северуса. А хлопець тим часом разом з «Круціо» заробив собі гарного друга. Їх ще багато чого чекає попереду.

«Les Memoires». Северусу пощастило. Після піврічного випробування Темний лорд удостоїв його мітки та ... жінки. Правила смертежерів дивні та збочені, але принесли в життя холодного Снейпа кохання. А щоб захистити його, він може піти на будь що. І, здається, йому доведеться це зробити.

«Мал и его Мень. Возждение Мала». Це сталося, коли Гаррі на місяць закрили в коморі. Тоді він почув у голові голос Кріса: «Запам'ятай, малюче, перше правило слизеринця – не виділяйся». «Голос кого?», – подумала я, коли прочитала це. Що за Кріс в історії про Гаррі Поттера? А втім, цього не знає навіть хлопчик. Пам'ятає лише, що впродовж усього життя в його свідомості жив старший наставник. Він завжди давав поради, як краще вчинити; розповідав про світ магів ще задовго до листа з Хогвартса та вчив чарам. Тож до школи хлопчик приїхав разом із запасною (вкраденою) паличкою, артефактами темної магії та знанням багатьох заклинань. І вирішив обдурити Дамблдора. Але не виділяючись, бо ж пам'ятаєте перше правило слизеринця?



«Цвет надежды». У задумі – це була історія (Ненависті? Любові?) Герміони Грейнджер та Драко Малфоя. Потім з'явився Люциус Малfoy, який

вимагав розповісти історію своєї Любові та своєї Ненависті. Таким чином серед персонажів постала Нарциса, яка нічого не вимагала, а просто жила та кохала. Так в історії з'явився Сіріус Блек. А починалося все так просто: прогулянка в парку, ясний день й іскорки сміху в яскраво-зелених очках Хлопчика-Що-Вижив. Мить щастя в усіх була недовгою, але цей колір – Надії – запам'ятався на все життя.

«Надприродне»

Нашим гідом у цьому фандомі буде Олесь Бондар: «Серед авторів, що пишуть по "Надприродному", я б виділила Vardek. Її роботи "У Дина Вінчестера зеленые глаза", "Вероятности" та "Отражения" справили на мене величезне враження. Ці історії змусили й плакати, і радіти з головними героями».

«У Дина Винчестера зеленые глаза». Кастіель втрачає пам'ять про Діна та стає людиною. В той час, поки брати Вінчестери нічого про це не знають та впевнені, що Кастіель повернувся на небеса, єдиний, хто вирішує допомогти йому, – це архангел Габріель.

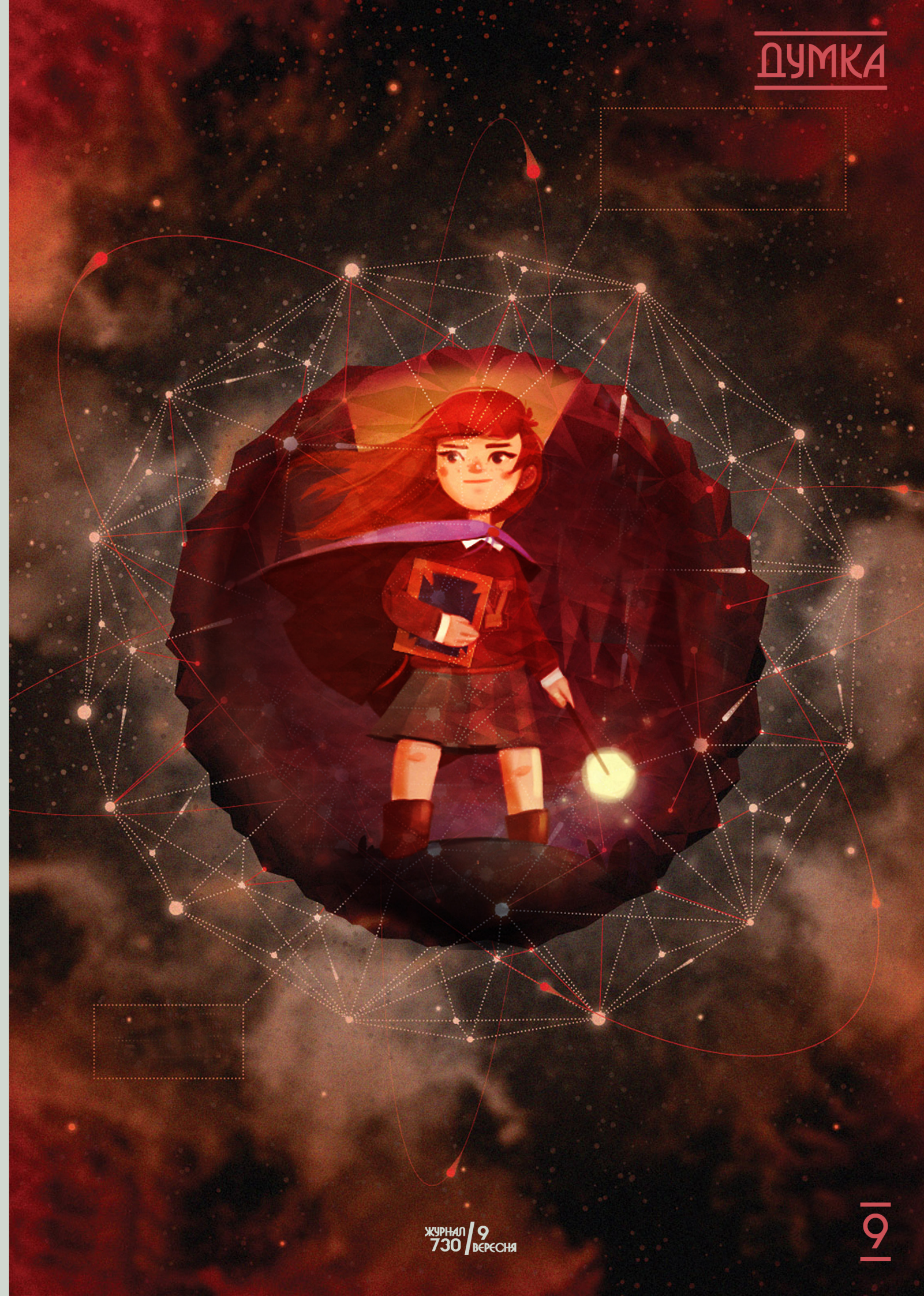
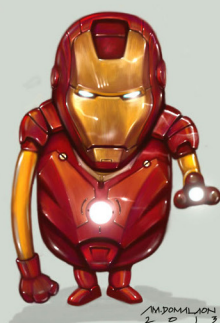
Інше

«Щоденники вампіра» deledenadiaries.com
«Сутінки» vk.com/page-375595_6076035
Або google it!

Обережно!

Якщо не хочете через кілька розділів фанфіку зрозуміти, що читаєте якесь збочення, уникайте рейтингу NC-17 (no children under 17) та вище. Коли не бажаєте, щоб ваші улюблені персонажі виявилися геями, оминайте слеш. І, нарешті, якщо хочете, щоб фанфік був якісним та цікавим, спробуйте спершу почитати щось з Топу найпопулярніших на сайті. Приємного читання!

Ліна Коробко



Люди довкола пюдей

СПРАВЖНІ ПРЕДСТАВНИКИ КРИХІТНИХ ПРОФЕСІЙ

Кийів – місто мільйонів людей, що звикли не помічати один одного. Щодня попри тебе пробігає більше тисячі осіб, але усі вони не такі, як ти. Бо якщо хоча б кліпнути – то для тебе вже не існуватиме близько десятка людей, що тимчасом пройшли повз. Яка різниця, існують вони чи ні? Ти – єдиний реальний. Адже усіх інших ти більше ніколи не зустрінеш. Тому столиця плавно стала не лише містом каштанів, а й людей з об'єктними стосунками. Мінімальна ввічливість і байдужість стали постійними атрибутами емоційної палітри киян. Поступово звичка недоспілкування перейшла з метро на світ просто неба. Тепер це не лише характеристика стосунків пасажирів, а кожного киянина. Тисячі «маленьких людей» перестали мати для нас хоч якусь особистісну цінність: продавці книг і квітів, кави і фруктів, жетонів і морозива. Ми відносимось до них, як до бездушного автомата з кока-колою: натиснув кнопку, отримав продукт, пішов задоволений життям. Врешті-решт, вони отримують за це гроші. Однак ми забули, що усі вони такі ж люди, як і ми. Зі своєю унікальною історією і ставленням до професії.

Цього ранку Олена Гвозденко запізнилась на роботу, бо син навідріз відмовився йти в дитячий садочок. Минаючи незадоволених клієнтів, Олена відчинила крихітну крамницю квітів, що якось незатишно розташувалась прямо біля метро «Золоті ворота». Увімкнула світло і холодильник для квітів, ретельно перевірила

усі види на ознаки найменшої в'ялості. Механічним рухом поправила волосся і усміхнулась до себе в дзеркало. Новий день квіткарки, такий як завжди. А ось і перший клієнт.

Кожного дня у крамницю заходить велика купа людей. Усі вони мають різні смаки, свій привід для того, щоб подарувати комусь облагороджену траву. Але все ж є у них дещо спільне: перше, що питають, – ціна. Олена повертає їх від цінників до реального об'єкта подарунку, бо головне в квітах – це бажання зробити конкретній людині приємно. Це означає, що немає універсального букету, який підійде кожному. У цьому основна складність і рецепт від одноманітної роботи. Матері краще купити хризантеми, подругам – кущові троянди, а коханому – гербери. Є кольори і квіти, що ніяк не поєднуються між собою, однак останнім часом флористи все більше і більше забувають про ці правила. Наприклад, через те, що зараз популярнішими стають патріотичні букети: жовті соняхи і блакитні іриси. До цього часу таке поєднання вважалося проявом поганого смаку. Щоб це зрозуміти і навіть навчитись складати власні композиції, вам не обов'язково бути флористом. Це як писати вірші: ти або маєш хист, або шукай собі інше заняття.

Олена працює квіткаркою ледь не усе свідоме життя: шість років до декрету, три роки після. Хоч у неї була можливість піти на навчання, обрати собі іншу професію, але вона вирішила залишити усе, як є. Не через звичку. Квіткарка – справ-



жня професія для жінки, постійно наголошує її чоловік. Адже так залишаються сили на рідних людей і дім. Трохи важко розмежувати сім'ю і роботу: син досі ніразу не завітав у мамину крамницю, Олена й сама точно не знає чому. Завжди не вистачає часу. Але вона щаслива, бо має доволі рідкісну можливість: працювати і отримувати гроші за те, що ти справді любиш. Унікальна можливість спілкуватись з людьми і проявляти своє художнє бачення, навіть не маючи необхідної освіти. А головне, людину так легко зробити щасливою правильно підібраною квіткою. Чому? Навіть якщо клієнт приходить стомленим, незадоволеним, злим на увесь світ, – це зовсім не означає, що продавцю варто набурмоситись у відповідь. Олена промовчить і усміхатиметься навіть якщо хтось не відрізняється манерами від середньостатистичного пітекантропа. Робити все так, щоб звичайним набором кольорових пелюсток підняти людині настрій, можливо навіть допомогти з майбутньою нелегкою зустріччю. Хіба не це робота, котрій може позаздрити кожен? Олена вкладає в букет душу, бо як можна продати людині те, що ти не любиш по-справжньому? Продай людині несвіжу квітку – і вона більше не повернеться, неправильно оформи букет, нав'яжи свою думку – і результат буде таким самим. Олені треба бути психологом і митцем, а головне – уважною до деталей.

З часом у жителів великих міст не буде іншого виходу окрім як зрозуміти, що кожен з нас має таку ж історію, цінність та право бути почутим, як у тебе самого. А поки Олені залишається лише надіятись на те, що її зрозуміють і приймуть ті натовпи заклопотаних людей, що постійно мігрують в і з її крамниці.

Теся Козуб



Потперти зо стіху, аби жити довше

Я понял, в чём ваша беда: вы слишком серьёзны.
Умное лицо — это ещё не признак ума,
господа. Все глупости на земле делаются именно
с этим выражением лица. Улыбайтесь, господа.
Улыбайтесь!
(«Тот самый Мюнхгаузен»)

Чим доросліша людина – тим менше вона сміється.
Вчені підраховали, що дитина за добу сміється в середньому 300 разів, дорослий (разом з усмішками) – 17.

Секрет полягає у тому, що діти сміються найчастіше не з жартів чи анекдотів, як ми; вони мають набагато нижчий поріг сміху, тобто бачать веселе навіть у незначних речах. До того ж, діти не мають такої кількості психологічних, соціальних проблем, комплексів, накопичених образ та ін., як дорослі.

Проте чи виправданий такий розподіл позитивних емоцій? Наприклад, вас ніколи не пригнічували обличчя людей у метро (класика), на вулицях, у черзі і т.д.? Певно що пригнічували. Люди – соціальні створіння – мають властивість ніби «випромінювати» власні емоції. Тому якщо ви, маючи гарний настрій, зайдете у кімнату до двох-трьох засмучених, зневірених, сконцентрованих на своїй проблемі людей – вам стане не по собі, а невдовзі ви також переймете емоційний стан цих людей, і гарного настрою як не було.

Проте – на щастя – таку ж властивість мають і позитивні емоції. Сміх насправді заразливий, це може підтвердити як

кожен з нас, так і експерименти, під час яких вчені ставили на вулиці магнітофон із записом людського сміху, і велика кількість перехожих починала сміятися.

Вчені й досі сперечаються щодо походження сміху, проте непохитною залишається думка про його колосальну користь.

Ще з давніх часів вважалося, що позитивні емоції зцілюють не тільки душу, але й тіло.

Наприклад, вже у Біблії читаємо: «Радісне серце добре лікує, сумовитий дух сушить кістки» (Притча Соломона, 17,22). Іммануїл Кант у книзі «Критика чистого розуму» писав, що «сміх дає відчуття здоров'я, активізуючи всі життєво важливі процеси. Посилюється перистальтика кишечника та рух діафрагми, досягається гармонія душі і тіла. » Майже 4 століття назад Роберт Бартон у книзі «Анатомія меланхолії» описав свої спостереження: «Гумор очищує кров, омолоджує тіло, допомагає в будь-якій роботі». Англійський лікар Середньовіччя, Сидденген, вважав, що «прибуття одного шута в місто значить для здоров'я його мешканців більше, ніж караван мулів із ліками». Навіть Зігмунд Фройд визнавав жарт ефективним засобом лікування.

Проте це лише вислови, які можна



звести до старого доброго «Сміх – кращі ліки». Що ж маємо на практиці?

І сучасні, і давні дослідження впливу сміху на людський організм приголомшують.

Найбільшу увагу вчені приділяли дослідженню зв'язку серцево-судинних захворювань і сміху. У одному з таких досліджень брали участь 300 людей, половина з яких перенесла серцевий напад або коронарне шунтування. Інші 150 чоловік були здорові і мали такий самий вік. Учасників тестували двома анкетами: перша повинна була з'ясувати, скільки і як часто людина сміється у тих чи інших ситуаціях, друга – навпаки, як часто людина відчуває гнів, ворожість.

Вдалося з'ясувати, що 40% людей із серцево-судинними захворюваннями сміялися набагато менше, ніж їхні однолітки із здорової групи. При цьому серед хворих було багато песимістів чи таких, хто не сміявся навіть у веселих ситуаціях; гнів та ворожість навпаки проявлялися частіше. Отже, до факторів, що впливає на серцево-судинну систему, можна віднести також і кількість сміху.

Також сміх позитивно діє на низку інших систем організму: імунну, ендокринну, дихальну; сміх знімає головний біль, знижує тиск, покращує циркуляцію крові. Завдяки величезній кількості корисних властивостей сміху в 1970-х з'явилася навіть наука про лікування сміхом – гелотологія.

Засновник гелотології – журналіст Норман Казинс – мав складне захворювання опорно-рухового апарату, яке характеризувалося прогресуючим паралічем, запальними процесами та сильним болем у суглобах. Лікарі офіційно визнали хворобу Нормана невиліковною, проте Казинс не опустив руки. Він почав лікувати себе сам, причому досить незвичним способом – сміхом. Він дивився комедії та

сміявся по 6 годин на день. Казинс навіть знайшов спосіб позбавитися болю, який раніше не дозволяв йому заснути: тепер він прохав медсестру зачитувати йому уривки з гумористичних книг. Результат: 10 хвилин сміху дарували Норману 2 години спокійного сну. Вже через місяць Казинс помітив, що біль не такий сильний і він знову може рухатися, а через 2 місяці він повністю вилікувався та зміг повернутися до роботи. Світ облетіла стаття під назвою «Людина, яка розсмішила смерть», а сам Казинс невдовзі написав книгу «Анатомія хвороби з точки зору пацієнта», у якій доводить, що воля до життя, оптимізм, позитивне налаштування почуття гумору справді допомагають людині перебороти себе і свої захворювання.

Сміхотерапія широко використовується, наприклад, у лікуванні хворих на туберкульоз. Цим займаються найбільше в Японії, і результати надзвичайно позитивні. Медичне пояснення таке: під час сміху людина дихає зовсім не так, як у спокійному стані, її видих подовжується, а вдих скорочується; таким чином з легенів виходить те повітря (а також слиз, у випадку хворих на туберкульоз, бронхіт чи астму), яке не встигає вийти під час звичайного темпу дихання. За 2 хвилини сміху в організм людини потрапляє стільки ж кисню, скільки за 8-10 хвилин спокійного дихання.

Також доведено, що навіть хворі на рак люди одужували частіше у тих випадках, коли вони були налаштовані на краще, багато сміялися, жартували та вірили у своє одужання, а не змирилися зі своїми стражданнями.

Сміх також підвищує творчі здібності та вміння вирішувати різні задачі. Він активізує лімбічну систему мозку, з'єднуючи ліве та праве півкулі. Крім того, під час сміху в нашому тілі розслаблюються приблизно 80 м'язів. В той же



час організм тренується; наприклад, 10-15 хвилин заливистого сміху допомагають спалити кількість калорій, еквівалентну одній плитці шоколаду.

Що цікаво, аби викликати реакцію у мозку сміх не обов'язково має бути щирим. Тобто навіть вимушений мімічний жест усмішки «запускає» всередині нашого тіла таку ж реакцію, як усмішка, викликана жартом. Якщо сміятися через силу мозок все одно вироблятиме ендорфіни, а настрій трохи поліпшиться. Проте, звичайно, краще налаштувати себе таким чином, аби якомога частіше сміятися від душі.

Щирий «сміх без причини» - дивна річ. Він характеризує людину або надто юну, або надто мудру (психологічні відхилення в нашому світлому матеріалі враховувати не буду). Тільки діти та мудреці можуть знайти причину сміятися у звичайних речах; їм неймовірно важко зіпсувати настрій, змусити довго сумувати, вони радіють життю, як то кажуть, на повну. І якщо перші роблять це інтуїтивно, другі чітко розуміють, що саме так і потрібно жити: не гаючи часу на надумані проблеми та переживання, насолоджуючись кожним моментом.

Існує думка, що 17 хвилин сміху на день подовжують життя на рік. Відомо, що багато хто з довгожителів вирізняється саме своїм шаленим оптимізмом. У кожного є можливість перевірити дієвість сміху, потрібно лише йти по життю з правильною позицією. Варто пам'ятати, що вся інформація сама по собі нейтральна, а емоційний окрас та оцінку їй дають лише люди. Аж занадто часто наші проблеми створені нами самими: невиправдані очікування, перебільшення, надумування, неправильні думки та засади світогляду. Не дарма Константинос Кавафіс у своїй «Ітаці» писав: «Циклопів, лестригонів, Посейдона жорстокого не стрінеш ти ніколи, якщо їх у душі не понесеш і сам поперед себе не поставиш».

Тож усміхайтеся, панове, усміхайтеся.

Ірина Звездовська



Метамфізика задоволення

Ти ж наче і не морально втрачена людина, і щось таки корисне в своєму житті робиш, але в той же час насолоджуєшся сном до обіду і «нічогонєробленням» на вихідних. Варто зараховувати себе до гедоністів?

Так вже склалося, що зусилля церкви і філософських учень не пройшли даремно. Пропаганда відмови від задоволення як чогось шкідливого для високодуховної суті людини призводили, як мінімум, до соціальних революцій. Пройшло багато століть, а добре це чи погано відмовлятися від різного роду насолод - досі не вирішили.

Звісно, що все залежить від походження задоволення: ловити кайф від насилля над тваринами - погано, а насолоджуватись ранньою творчістю Блока - дуже навіть добре. Це цілком зрозуміло, а от з визначенням межі між «хорошим» задоволенням і розладами психіки можуть бути певні проблеми.

У будь-якому разі, ця межа - поняття доволі умовне, адже механізм отримання задоволення завжди однаковий. Коли ми з'їдаємо плитку шоколаду, стрибаємо в фонтан чи обіймаємо когось рідного і хорошого, в нашій центральній нервовій системі виробляється дофамін - хімічна речовина, що зветься «молекулою задоволення». Вона, в свою чергу, активує лімбічну систему - «центр позитивних емоцій і задоволення» - і от тобі відчуття блаженства і раю на Землі. Тобто, по суті, для нашого організму немає ніякої різниці

між характером отриманого задоволення, справа лиш в моральних аспектах і заобонах.

Настанов щодо моральності задоволення безліч: тут тобі і Біблія в допомогу, і відголосок з дитинства у вигляді маминих заборон, і кримінальний кодекс... З кодексом простіше, вбивати ти поки що нікого не збираєшся, а от з іншим можуть бути проблеми. Наче ж нічого поганого, ти просто з'їв кілограм цукерок, і от тобі хоч тимчасове, та яке щастя! І навряд чи в цей момент ти згадаєш Біблію, а особливо перелік гріхів з тим клятим черевоугодництвом.

Може звучати як виправдання, але ж є купа набагато «серйозніших» гедоністів, ніж ти. Ось, наприклад, сила-силенна збоченців і схиблених на нетрадиційному задоволенні. Узагалі, як Фрейд зробив центральною темою своїх досліджень і ледь не єдиною першопричиною всіх людських дій тему розмноження, так і чимало людей вибирають її наскрізною у своєму житті.

І ось ти зі своїми незначними на загальному фоні слабостями, формально такий же грішник. Тут постає питання, а чи ця формальність варта твого рідкісного, нехай і не дуже правильного, щастя? Чомусь іноді ж набагато приємніше цілий день пролежати в ліжку, ніж в шаленому темпі бігати у своїх непотрібних справах. Усе ж, мабуть, таки справа не в лінощах і гедонізмі, а у свободі і власній оцінці речей, незалежно від канонів, нехай і авторитетних.

Вибірка з топ-200 задоволень для організму людини:



1. Задоволення від тривалого споглядання себе в дзеркалі (у хорошому настрої і вигляді);



2. Приємне сонливе відчуття при прослуховуванні колискової матері або обіцянок уряду;



3. Внутрішнє задоволення від усвідомлення економії грошей при утриманні від покупки дорогої і непотрібної речі;



4. Приємне відчуття в момент зародження чиєїсь пекучої заздрості до вас;



5. Садистське задоволення для осіб старше 64 років при надиранні вух неслухняним особам молодше 12 років;



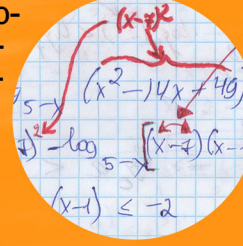
6. Напівсвідоме задоволення після машинального вимикання настірливої телепередачі або переривання докучливого співбесідника;



7. Галюцинації (наркотичні, містико-заобонні, комп'ютерно-віртуальні, а також на ґрунті власної величч і геніальності);



8. Приємне полегшення при розслабленні м'язів обличчя після довгої вимушеної посмішки або напруженої міни привітної доброзичливості;



9. Задоволення від методичного виправлення чужої повторюваної граматичної помилки, неправильного наголосу або обмовки;

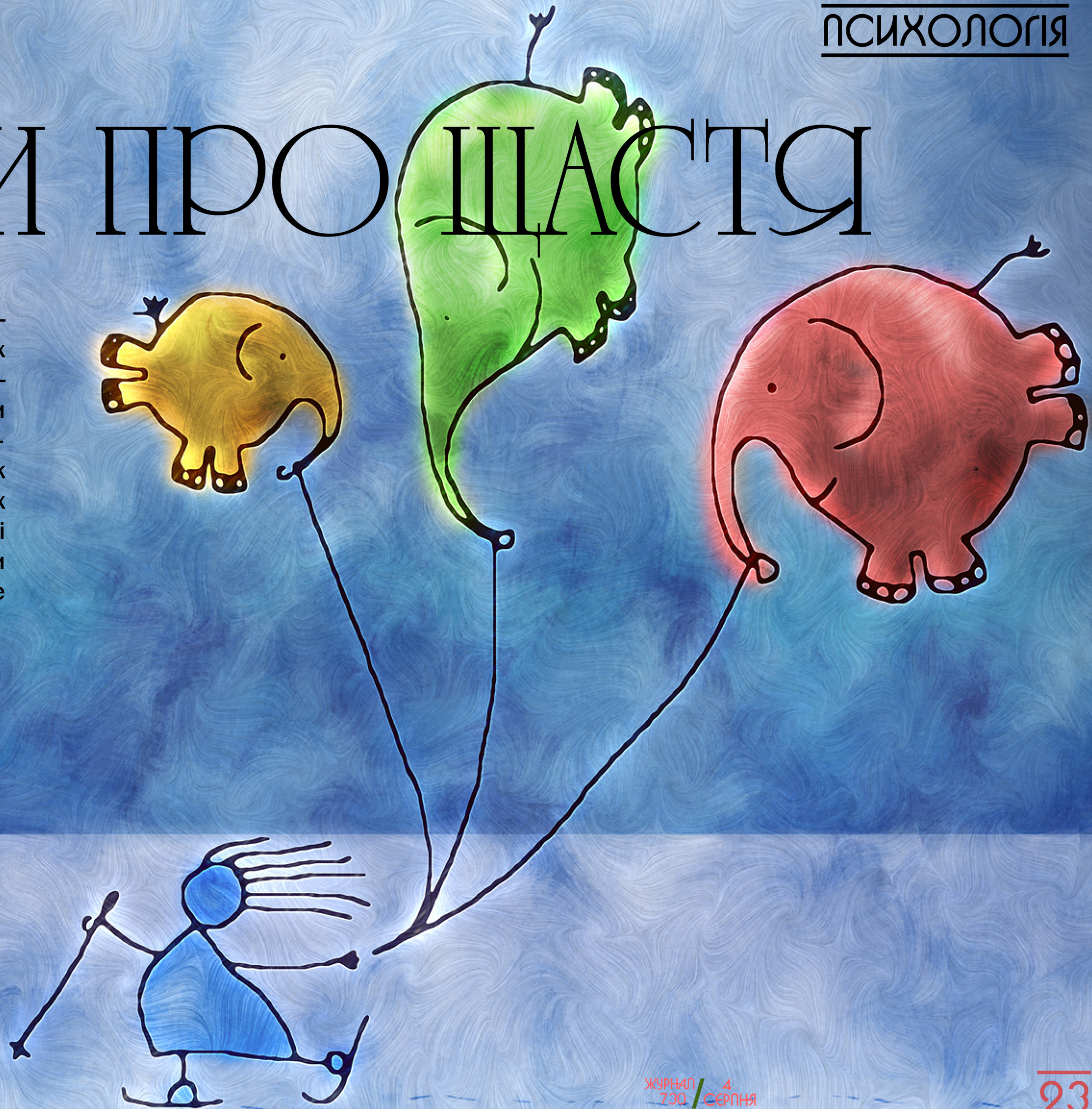


10. Задоволення від харчування, проїзду чи користування чим-небудь безкоштовно там і тоді, коли всім іншим за це треба платити (т.зв. "халява")

Марія Бондаренко

НОТАТКИ ПРО ЩАСТЯ

«Рецептів щастя» безліч, але чи то вони банальні, чи то люди ліниві, та користі від них мало. Тема не нова, хоча й актуальна. Напевне, вже набридли вам одноманітні настанови «щастя всередині», «хочеш бути щасливим – будь» і т.д. і т.п., бо вони не розтлумачують, як саме слід працювати над собою. Автор цих рядків має радість висунути свою версію і спонукати любих читачів «730» отримувати насолоду від життя, що неодмінно приведе вас до щастя. Як? Читайте нижче.





СКИНЬТЕ БАЛАСТ

Щоб нарешті отримувати задоволення від життя, необхідно позбутися негативних емоцій та почуттів, які забруднюють душу та заважають появі внутрішньої свободи та щастя. Потрібно позбутися невпевненості, заздрощів, покинути спроби змінити інших та звільнитися від потреби тримати усе під контролем. Невпевненість у собі призводить до напруження, виснаження, неприйняття себе як унікальної особистості. Вона породжує заздрість, бо інші завжди виявляються «кращими», «гарнішими», «цікавішими». А от спроби змінити інших чи/та тримати усе під контролем впливають, найчастіше, із самовпевненості. Люди, яким властива така поведінка, вважають себе найбільш відповідальними, освіченими, компетентними тощо. Вони визнають правильною лише власну модель світу. Інші, звичайно ж, завжди у чомусь помиляються. Варто уявити, скільки неврозів і роздратування виникає від постійної «недосконалості» світу у таких критиканів та праведників. Щоб ефективно боротися з негативними почуттями та емоціями, варто з'ясувати глибинну причину їхнього виникнення. Наприклад, невпевненість у власних силах та заздрощі виникають від бажання вдосконалити себе та умови свого життя, а критика й контроль мають досить благородну мету – зробити світ кращим.

Як бачимо, проблема саме у способі вираження та реалізації бажань. Замість руйнуючих душу почуттів слід обрати більш конструктивний шлях. Варто збагнути, що від себе не втечеш, усіх не зміниш, всього не проконтролюєш. Зайве говорити про самовдосконалення і тактовність по відношенню до інших. Це вам і так відомо. Але по-справжньому бути щасливим допоможе прийняття світу таким, яким він є. І це не безсилля, слабкість та пасивність. Це мудрість, легкість і свобода.

НЕ «ГРУЗИТЬ»

Припиніть нескінченно звинувачувати інших у своїх емоціях та почуттях. Ніхто не несе відповідальності за ваші потреби та бажання. Якщо чогось хочете від інших, а вони вам цього не дають, чиї це проблеми? Ваші, і тільки ваші. Звинувачуючи людей у «жорстокості» та «безсердечності», ви змушуєте їх відчувати провину, отож подальшими їхніми діями буде керувати саме вона, а не добра воля та прагнення зробити вам приємне. Таке ментальне рабство аж ніяк не сприяє встановленню хороших стосунків та досягненню щастя. Воно вам треба?

Звичайно ж, якщо мова йде про співробітництво та регламентовані обов'язки, маєте право очікувати їх виконання від тієї чи іншої людини. Але в даному випадку ми говоримо про особисті стосунки.

ЗАЙМІТЬСЯ ДІЛОМ

Знайдіть собі хобі. Творча праця додає впевненості у собі та збагачує життя. Читання книг – це не хобі. Прослуховування улюбленої музики – це не хобі. Прогулянка з друзями, клуби, шопінг теж не з тієї опери. Хобі – це рукоділля, спорт (не ранкова гімнастика!), екстремальні види відпочинку, колекціонування тощо. Тобто це те, що є окремою особливою сферою вашого життя. Отож припиніть пудрити собі й іншим розум та називати захопленням те, що не є ним, аби тільки створити враження активної діяльності у вільний час.

ТУТ І ЗАРАЗ

Навчіться отримувати задоволення від щоденних речей. Насолоджуйтесь їжею, природою, сонцем, дощем, снігом, поезією, музикою, домашнім затишком,

чаєм, кавою, обіймами, прогулянками, словом – УСІМ. Концентруйтеся на тому, що ви робите. Віддавайте цій справі. Якщо ви їсте смачний торт – думайте лише про цей торт. Якщо ви прогулюєтесь вулицями, звертайте увагу на небо, дерева, квіти, на їхні барви та форми. Якщо ви обіймаєте близьку людину – не робіть це механічно, викиньте з голови інші думки, концентруйтеся на взаємодії. Читайте поезією, насолоджуйтесь її художніми засобами та зворотами, ловіть настрій кожного вірша. Все це неважко, але якщо спробуєте, настрій обов'язково покращиться.

Отож, все залежить від вас. Можливо, деякі пункти будуть складними для виконання, але, пересиливши себе, ви здобудете таке щастя, про яке навіть не мріяли!

ГІАНА ПІСОВІК

Я тебе обов'язково з'їм

Зефір, мармелад, шоколадки, цукерки з горіхами, пташине молоко, а ще морозиво та шоколадне печиво з абрикосовим суфле... Асортимент в магазині? Ні! Це справжні емоції, з яких вибудовується посмішка на обличчі.

ВИТОКИ ДЕСЕРТІВ

Варто почати з того, що слово «цукор» походить від санскриту та означає «зерно» або «пісок». В період 325 р. до н.е та 325 р. н.е. індійці чи перси (точно цього вже ніхто не знає) змогли винайти техніку обробки соку цукрового тростинка в кристалічну форму. До Європи потрапив завдяки маврам в XIII ст., до Америки – завдяки Христофорові Колумбу.

ШОКОЛАДНА ІСТОРІЯ

Саме знаходження рецепту шоколаду приписують Кортесу. Існує навіть певна легенда. За переказами, Майя та Ацтеки мали шоколад в 15 столітті до н.е. Вони вірили, що такий напій з перцем (тоді шоколад був рідиною) їм подарував бог Кетцалькоатль. Жителі плем'я, побачивши Кортеса, подумали, що це той самий бог. Але полководцю не сподобався смак гіркого напою через що він був позбавлений «неземного титулу» та мав покинути місто. Але все ж напій потрапив до Іспанії, де й додали цукор!

ТИРАМІСУ

«Тягни мене в верх». Так з італійської переводиться назва страви. Вперше було приготоване для тосканського ерцгерцога. В той час цю страву чомусь назвали «супом герцога». На жаль, справжній десерт можна спробувати тільки на Апеннінському півострові. Тільки там роблять вершковий маскарпоне, який є головним інгредієнтом. Тірамісу не можна також уявити без печива савоярді та вина «Марсала». «Італійські компоненти» замінюють сметаною, бісквітом та лікером. І називають його «тірамісу по-російськи».

ТОРТ

Першим «особливим» пирогом вважається весільний. Така страва була і в римлян, і в брамінів, і в європейських народів. Англійці проявили справжню креативність. В часи Середньовіччя гості приносили пироги і таким чином вибудовували таку собі вежу. За традицією наречена та наречений повинні були поцілуватись зверху «вежі». Кондитерські комерсанти завбачливо придумали глазурувати всі пироги. Фігурки молодят на торті теж пішли з тієї пірижкової вежі та поцілунку. Трохи іншу традицію мають індійці. В Індії шоколадом поливали спеціальний муляж, а гостям подавали шматки самої глазури з фруктами.

ПАСТИЛА

Небагато людей знає, що пастила – це суто російські солодощі. Так, дуже схоже на рахат-лукум. І, можливо, хтось колись займався кулінарним плагиатом. Та з 14 століття вона почала ставати все популярнішою. Поступово до головного інгредієнту, антонівських яблук, почали додавати нові: білок, цукор, фрукти.

СХІДНІ СОЛОДОЩІ

Коли не було цукру, то справжньою королевою солодкого життя були східні солодощі. Головний їх компонент – прянощі, мед та фрукти. Наприклад, рахат-лукум був таким собі пазлом із фруктів, меду, мигдалю та крохмалю. Мармелад став більш розвиненою формою рахат-лукума. Цікаво, що перший мармелад у Європі був приготований з айвового соку. Справжньою довгожителкою можна назвати халву, що з'явилась в 5 ст. до н.е. Історично-правильний рецепт – це суміш цукру, горіхів та мильного кореня. Ще одними ласощами вважали шербет. Такий собі аналог морозива, тільки набагато корисніший (через

«Я ЗДИВУЮ ТЕБЕ» - ДЕСЕРТ

Вивчивши весь асортимент «солодкого» ринку так і хочеться створити маленький **ТОП**.

1. Беззаперечно лідером стає печиво з комахами та комахи в шоколаді. Варто сказати, що власники фірми, яка займається комахами в шоколаді ще ті маркетологи. Першою «цікавою» цукеркою був черв'як на паличці зі смаком текіли.

2. Наступні позиції займуть солодощі з загадкової Японії. Так, саме загадкової, хоча скоріше навіть дивної. Адже замість твердих видів сиру вони мають сирний напій (вони використовують його в якості десерту).

3. Закриває трійку лідерів на перший погляд давно всім знайомий Кіт-Кат. Але вся справа у смаках: смак зеленого чаю, сакури та чилійського перцю.

4. Не варто забувати і про овочі. Наприклад, за словами садоводів, з них можна зробити смачні цукерки з гарбузом чи морквою.

5. Цукрові тюльпани з Голландії стануть останньою сходинкою в імпровізованому чарті, але це ніяк не впливає на смакові якості продукту. Муси, пироги, солодкі соуси та креми... Чого не зробить любитель солодкого, аби підняти настрій.

Кожен ласун віднайде щось особливе в галактиці десертів, на планеті шоколаду чи тірамісу або, можливо, на континенті пташиного молока чи «Nuts». Якщо це викличе справжній танець ендорфінів, то неважливо як ми це назвемо!

Інна Певченко

Напис на тему «Як робити радісне лабло»

Якщо у житті бувають радості, то музикант – нещасний. Здебільшого люди люблять музику через трансляцію у свій внутрішній стан. Що ж, музикантам доводиться переживати те ж саме і перетворювати це у звуки. Така самопожертва є життєвою місією кожного артиста, а вони самі є особливими людьми.

А зараз забудьмо це безглуздя.

Музика пишеться і все. Ніяких подвійних ящиків.

Прокидатися рано на репетицію свого колективу не так важко, як прокидатися на навчання чи роботу. Штани застібаються швидше, чай готується немов сам, а недосип не кличе до ліжка. Ноги ведуть тебе до репетиційної бази, а в голові дивним чином нічого не відбувається. Непривітний фасад палацу культури став звичним кадром, уже секунди потому ключ від кабінету усередині замка, а рука легко відчиняє старі двері. Запах мідних духових інструментів від репетицій оркестру та купа рідкісних штук, назву яких не знає ніхто крім тих, хто на них грає.

Відчиняю вікна, адже кисень потрібен не тільки лиш всім. Як і прохолода. Дзвінки

дзвони дзвонарні церкви, що поблизу, нагадують, що йде служба і саме час грати музику. Розмотую шнур мікрофона, ставлю стійку, вставляю шнур в мікрофон, ставлю в правильну позицію, витягую тарілки, ставлю на стійки, закручую їх, розміщую комбопідсилювачі та сідаю відпочивати.

А ось і вони, два ідіота, які спізнюються, уже не вперше. Для гітариста звично приходити пізніше на 10-13 хвилин, але для басиста часовою перепорою можуть стати маленькі котики, які розбіглися по квартирі. Plug-in, крутилки на коробочках крутяться, розігруємось.

Яка мета репетицій? Деколи розмови займають більше часу, ніж гра на інструментах. Тоді відчуваєш себе частиною цілого. Хоч і тотального shit'у. Це розуміння один одного і самих себе, а також свого «продукту» є чимось реально особливим. Тобто тим, чим є тільки три людини в кімнаті. Таке обмеження є мікровсесвітом, хоч звучить надто гучно. Обговорення, перекриті тонами ненормативної лексики та словесних каламбурів, «городские басни», огляди книг та кіно – це не все, чим ще займаються музиканти на репетиціях. Музика як головна ціль чи побічний продукт? Як кисень від фотосинтезу?

Ми радіємо новій гітарі, новому шнуру, крутому медіатору, нашим фанатам, які безпardonно вриваються на репетицію, щоб послухати, як ми зіграємо Breed Нірвани, а потім тікають від шуму у вухах. Ми радіємо, коли у нас щось виходить, радіємо переоцінкам істин та новим-старим крутим альбомам маловідомих груп, які, так чи інакше, впливають на нас.

А як пишеться музика? Дуже просто. Коли у голові сидить якась тема, хтось її «презентує» іншим, інші її ловлять, або кажуть, що вона – відстій. Потім відточується, структурується (або ж навпаки). Паралельно пишуться слова. Байдуже які. Головне, щоб вони були близькі трьом.

Проте набагато цікавіше користуватись варіантом «джем». Тобто, і музика, і слова одразу, все це записується на диктофон, потім розбирається. Та-дам, і чергова композиція знята з конвеєра.

Проте більшість джемів погані.

А потім ми складаємо інструменти і йдемо додому. До наступної, радісної репетиції.

сергій воронов

ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ
«730» ЩЕ КРАЩИМ,
МИ ВІДКРИТІ ДЛЯ
ПРОПОЗИЦІЙ І ЗМІН.
ПРИСИЛАЙТЕ СВОЇ ПО-
БАЖАННЯ, КРИТИКУ,
ПОЗИТИВНІ ВІДГУКИ -
УСЕ ЦЕ БЕЗЦІННЕ ДЛЯ
ЖУРНАЛІСТІВ, ЩО МІЖ
СЕМІНАРАМИ І ЛЕКЦІЯ-
МИ СТРОЧАТЬ ДЛЯ ВАС
МАТЕРІАЛИ.



«730»

Заснований 25 лютого 2014 року
№18, 19 вересня 2014 року
Головний редактор: Леся Козуб
Коректор: Вікторія Берещак

Дизайнери: Леся Козуб, Ніна Коробко
Адреса видавництва: м. Київ,
вул. Мельникова, 36/1
Номер підписаний до друку 19.09.2014

Автори несуть відповідальність за
достовірність інформації.
Creative Commons(cc)